

LIMA, VIERNES 3 DE ENERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | Nº21255 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

HOY Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

GRATIS CUIDE SU HÍGADO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL HÍGADO

FISCALÍA ENTRA AL CONGRESO

POLÍTICA pág. 2

Realizó diligencias por el caso de presunta red de prostitución

ojo

S/ 1.20

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.74 Venta: S/3.76

CAMBIO DE EURO Compra: S/3.56 Venta: S/4.16

LE VENDÓ LOS OJOS Y LA APUÑALÓ TRES VECES EN EL PECHO

RECREACIÓN DE LA ESCENA DEL CRIMEN

JOSÉ FLORES ESPINOZA ASESINÓ A LA MADRE DE SUS HIJOS EN NAVIDAD

28 AÑOS DE CÁRCEL POR MATAR A SU PAREJA

- **UTILIZÓ UNA FALSA SORPRESA ROMÁNTICA** PARA PERPETRAR EL CRIMEN CONTRA ELIZABETH MINAYA EN CARABAYLLO

POLICIAL pág. 6

- **CORTE DE LIMA NORTE IMPUSO LA SENTENCIA** AL CONTAR CON PRUEBAS CONTUNDENTES, COMO EL TESTIMONIO DE FAMILIARES

IMPACTO pág. 3

DENUNCIAN A JEAN DEZA

ENAMORADA LO ACUSÓ DE GOLPEARLA Y FISCALÍA INVESTIGARÁ AL FUTBOLISTA POR TENTATIVA DE FEMINICIDIO

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree usted que la Policía es manejada políticamente durante el actual gobierno de Dina Boluarte?
SÍ 84% NO 16%

Responde en www.ojo.pe
¿Cree que se hará una investigación transparente sobre la presunta red de prostitución en el Congreso?

TWITTER
NORMA YARROW
Congresista
@NormaYarrowL

"¡Realmente se siente todo poderosa! Ahora Dina Boluarte quiere enviar a la denominada sombra 'escolta presidencial' a España. ¿Temor que la @FiscaliaPeru exija sus declaraciones sobre el cofre? Te apoyarán bancadas afines a tus intereses, pero la justicia va a llegar".

LA CRUDA REALIDAD

LIMPIEZA EN EL PARLAMENTO

El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, anunció la reorganización de la Dirección General de Administración del parlamento, donde se evaluarán a los jefes de departamentos y áreas como Administración, Logística, Recursos Humanos y otros, tras la denuncia de una presunta red de prostitución en el Congreso de la República. Además, Salhuana aseguro que, en caso se disponga la remoción de trabajadores, se hará en coordinación con los sindicatos. También se modificarán el reglamento y las directivas del Congreso, y se revisará los legajos del personal que trabaja en el parlamento. Es un anuncio importante con el objetivo de esclarecer esta denuncia, que también incluye la muerte de una extrabajadora del Congreso. Esperemos que este proceso se realice con transparencia, sin hacer un espíritu de cuerpo. Que todos los implicados sean sancionados según ley. Si se busca limpiar en algo la imagen del Congreso de la República, es preciso que lo hagan así.



"SOMBRA" DE DINA Y EXCOMISARIO INVESTIGADO EN LA MIRA

LEGISLADORES CUESTIONAN DESIGNACIONES POLICIALES

El envío en misión diplomática de cuestionados policías como la suboficial Ruth Ligarda Castro, escolta principal de la presidenta Dina Boluarte y testigo del caso "cofre", y el comandante PNP Ronal Núñez, investigado en el caso de Sheyla Cóndor, es "sospechoso" para el congresista de Avanza País, Alejandro Cavero, y su colega del Bloque Democrático Popular, Susel Paredes. "Están encubriendo y escondiendo a los testigos para que no puedan declarar", dijo Paredes.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

REALIZA DILIGENCIAS POR PRESUNTA RED DE PROSTITUCIÓN

Fiscalía interviene el Congreso

Representantes de la Fiscalía en Delitos de Trata de Personas de Lima Centro, junto a agentes de la Policía, ingresaron ayer al Congreso para realizar diligencias vinculadas a la revisión de videocámaras y obtención de documentación, por el caso de la presunta red de prostitución que habría operado en el Congreso.

"Como parte de la diligencia, (la Fiscalía) recaba el registro de las cámaras del Edificio Complejo Legislativo, de la Oficina Legal y Constitucional del Congreso, así como documentos de la Oficina de Seguridad y del Departamento de Recursos Humanos", señaló el Ministerio Público.

Las diligencias están vinculadas con la investigación preliminar contra Jorge Torres Saravia, por presunto delito de explotación sexual.

RESPONDE. Más temprano, el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, señaló que están dando todas las facilidades a la Fiscalía, así como la información requerida. "Que el Ministerio Público esté en el Congreso acredita que acá no se esconde nada y que no se obstaculiza ni se obstruye (a la justicia)", anotó.

Tras la avalancha de críticas que viene recibiendo su gestión por esta denuncia, anunció la reorganización de la Dirección General de Administración de la institución.

En conferencia de prensa, detalló que se evaluará al director general de Administración, así como a los jefes de Logística, Recursos Humanos, Finanzas, Tecnologías de la Información y Servicios Generales. "En los casos que se disponga la remoción de los titulares de las áreas que hemos señalado, se hará en coordinación con los sindicatos del Congreso", dijo.

ojo al dato
Pese a crisis en el Parlamento, Salhuana ratificó su viaje a China, del 5 al 10 de enero de 2025, junto a otros congresistas.



• Diligencia duró una hora y se llevaron material audiovisual.

FOTONOTICIA

MILITARES REMUEVEN ESCOMBROS TRAS OLEAJES

Para atender la emergencia por los fuertes oleajes en la costa norte del Perú, el Ministerio de Defensa desplegó personal del Ejército para brindar apoyo a la población afectada en Piura. Removieron escombros y realizaron trabajos de contención.

FOTO: OJO


• Se medirá la pobreza multidimensional con un único indicador.

Cuestionan indicadores de pobreza

Ante la nueva medición de la pobreza, que ha establecido el gobierno, el exministro de Economía, David Tuesta, expresó su preocupación debido a que podría estar sujeta a una injerencia política, por lo que consideró necesario que el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) lo aclare.

OJOS&OÍDOS

ADVERTENCIA. La Fiscalía advirtió que la modificación de la Ley de Extinción de Dominio, que próximamente sería aprobada en segunda votación por el Congreso, se traería abajo procesos contra el terrorista "Camarada Artemio", Rodolfo Orellana y otros.

JUSTIFICA. El premier Gustavo Adrianzén justificó que el Gobierno siga dilatando la restitución de la detención preliminar en casos de no flagrancia alegando que "están recopilando opiniones" y aún tienen plazo.

DICE. Mientras ciudadanos quemaron en Año Nuevo muñecos con su rostro para expresar rechazo a su gestión, la presidenta Dina Boluarte dijo ayer que "trabaja con las manos limpias, sin corrupción".

PRESIDENTA. Janet Tello Gilardi asumió ayer la presidencia del Poder Judicial para el periodo 2025-2026 y, durante la ceremonia de apertura del Año Judicial 2025, llamó a la unidad de los jueces para cerrar el paso a la "instrumentalización de la justicia con fines políticos".

SU PAREJA LO DENUNCIÓ POR GOLPEARLA, AHORCARLA Y DEJARLA INCONSCIENTE. AGRESIÓN OCURRIÓ EN UNA FIESTA POR AÑO NUEVO

Investigan a Jean Deza por intento de feminicidio

• En el pasado la pareja ya tuvo problemas de violencia física y verbal.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Las diabluras que el díscolo futbolista Jean Deza hace en la cancha, las llevó a su vida personal. El jugador fue acusado de haber intentado matar a su enamorada cuando celebraban en una fiesta de Año Nuevo.

De acuerdo a la denuncia interpuesta en la comisaría de Maranga, el futbolista chalaco a las seis de la mañana del primero de enero, discutió con su pareja sentimental, la modelo y anfitriona Gabriela Sebatini Alava Figueroa (34), en el interior de la casa ubicada en el pasaje Punta Malpelo 160. Según la denunciante, el chalaco del barrio de Gambetta la insultó con palabras soeces y le dijo " donde te vas perra".

5 DE MAYO del 2023, Jean Deza y su exnovia Gabriela Alava protagonizaron una fuerte pelea en la calle.

Seguidamente, golpeó a la joven propinándole tres puñetes en el rostro y la cabeza. Sin importarle que su enamorada estaba indefensa la ahorcó y la pateó, y cuando la joven cayó al suelo volvió a golpearla en la cabeza hasta dejarla inconsciente.

Al mediodía, la modelo despertó en la habitación de Jean Deza y con prendas de vestir del futbolista. Cuando ella le reclamó por las agresiones, el ex Alianza Lima se puso a llorar y le pidió perdón. Luego, el chalaco abandonó la vivienda y hasta ahora su paradero es desconocido.



• Modelo acudió a la comisaría de Maranga a poner la denuncia.

DENUNCIA. La modelo, tras sufrir las agresiones por parte del futbolista, y aprovechando que Deza salió a buscar unas llaves, llamó a una amiga y con su ayuda dejó la casa para ir directamente a la delegación policial e interponer la denuncia contra Jean Deza.

En su rostro, la modelo tenía lesiones evidentes de la agresión que sufrió.

Debido a este hecho, el club Juan Pablo II, recientemente ascendido a la Liga 1 de fútbol peruano, decidió separar al futbolista de su plantel para la temporada 2025.

Además, a través de su cuenta en X, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables aseguró que está brindando "atención integral" a la modelo Gabriela Alava y pidió una investigación "con celeridad" de la denuncia presentada contra el futbolista Jean Deza por presunta agresión física a su expareja.

OJO AL DATO

En San Miguel, un hombre identificado como Eduardo Calvo Jiménez (29), fue detenido por golpear a una mujer en la avenida Brígida Silva.

AL GRANO



ROCÍA COMBUSTIBLE A MUJER PARA QUEMARLA

Un caso de violencia familiar se registró la noche del 1 de enero en el distrito de Perené, en Junín, cuando Franklin Taboada Pacasi (28) fue detenido por agredir física y psicológicamente a su expareja Mayerly Camasca Espíritu (22). Le roció combustible y trató de quemarla viva.



CAPTURAN A "CAMOTE" POR LADRÓN

El exrecluso Fernando Azaña López (22), "Camote", quien el año pasado fue detenido por presuntamente pertenecer a una banda de raqueteros que asaltó a padre e hijas, fue nuevamente capturado tras robar el celular a una anciana. Serenos de Chorrillos lo intervinieron en el cruce de las calles Machu Picchu e Independencia.



PIDEN REFORZAR PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE RIESGO

CONTABILIZARON 141 CASOS DE ENERO A NOVIEMBRE

Entre enero y noviembre de 2024, el Ministerio de la Mujer registró 141 casos de feminicidios en el Perú. El informe destaca que las principales modalidades son el acuchillamiento (22 %) y la asfixia o estrangulamiento (21 %). Estas cifras reflejan la persistencia de la violencia de género en el país.

Por su parte, la Policía Nacional reportó 102 feminicidios entre el 1 de enero y el 26 de diciembre de este año. Aunque las cifras difieren entre instituciones, ambas coinciden en que el problema sigue siendo alarmante.

La Defensoría del Pueblo informó que, hasta octubre de 2024, se contabilizaron 133 feminicidios. Los organismos nacionales reiteraron la necesidad de reforzar las políticas de prevención y protección para las mujeres en situación de riesgo.



TRABAJADORES CAS. Con la promulgación la Ley N° 32223, los trabajadores del sector público, que laboran bajo la modalidad CAS, podrán asumir encargaturas y percibir la remuneración prevista para el cargo de confianza o el puesto de dirección designado.

POSIBLE ACTIVACIÓN DE QUEBRADAS, SEÑALAN INDECI Y SENAMHI

Alerta por lluvias en diez regiones

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

El Centro de Operaciones de Emergencia Nacional (COEN) emitió una alerta de emergencia climática. Diez regiones se encuentran en peligro por la posible activación de quebradas debido a lluvias intensas. Esta situación podría extenderse en esta semana.

Las regiones afectadas son Áncash, Arequipa, Cajamarca, Cusco, Huánuco, Junín, Lima, Pasco, Piura y Ucayali. El riesgo es alto debido a las lluvias acumuladas en los últimos días, según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

La activación de quebradas genera flujos rápidos de agua, lodo y detritos (desperdicios). Esto puede provocar deslizamientos y huaicos en las provincias más vulnerables. Las autoridades han pedido tomar medidas preventivas para evitar mayores daños.

VIGILANCIA. El COEN, en coordinación con el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci), mantiene vigilancia constante. Las autoridades locales deben activar sus planes de emergencia para proteger a la población, recuerdan.

El Senamhi señaló que las lluvias continuarán con mayor intensidad en las próximas horas. Recomendaron a los ciudadanos mantenerse alejados de las quebradas o los ríos.

El Senamhi advierte que este fenómeno podría impactar a 91,329 personas, además de afectar a 460 instituciones educativas y 102 centros de salud ubicados en las áreas de mayor riesgo.

Estas condiciones climáticas incluirán nieve, granizo, aguanieve y lluvias, con granizo previsto en zonas por encima de los 2800 metros sobre el nivel del mar.



• Habitantes deben estar protegidos al máximo.

ojo al dato

Además de las precipitaciones, se esperan descargas eléctricas y ráfagas de viento de hasta 35 km/h, aumentando el riesgo en las zonas afectadas.

• Autoridades destacan que faltan recursos.

POR CRECIDA DEL RÍO RÍMAC

Piden declarar en emergencia Chosica

El alcalde de Lurigancho-Chosica, Oswaldo Vargas, solicitó al gobierno central declarar en emergencia a la zona ante posibles huaicos. La crecida del río Rímac y las lluvias intensas vienen poniendo en riesgo a la población y la infraestructura local.

Este fenómeno podría desencadenar deslizamientos y huaicos, afectando gravemente a las comunidades cercanas. El gobierno local chosicano destacó la falta de recursos en varias municipalidades para enfrentar la situación (maquinaria o combustible).

Registran 106 emergencias en Año Nuevo



• Bomberos están en alerta hasta el 6 de enero para atender todo tipo de incidentes.

Durante el primer día del Año Nuevo se registraron 106 emergencias en Lima, según el Cuerpo de Bomberos del Perú. De esta cifra, hubo 46 incendios. Señalaron que este tipo de emergencias aumentan entre 20 % y 25 % durante fiestas.



PERIODO VA DEL 2025 AL 2039 Y YA HAY 563 BEBÉS EN EL PERÚ

EMPIEZA LA GENERACIÓN BETA CON LOS NACIDOS ESTE AÑO

El inicio del año 2025, el último miércoles, marcó también el nacimiento de la generación Beta, que estará integrada por aquellos nacidos entre el 2025 y 2039, y que, según investigadores extranjeros como Mark McCrindle, crecerá rodeada de avances tecnológicos y entornos digitales más avanzados.

En el Perú, en los dos primeros días de este año, ya han nacido 563 bebés que pertenecen a esta nueva generación, de acuerdo al Sistema de Registro del Certificado de Nacido Vivo en Línea. Estos pequeños, alumbrados sobre todo en Lima, son principalmente hijos de millennials y adultos de la Generación Z.

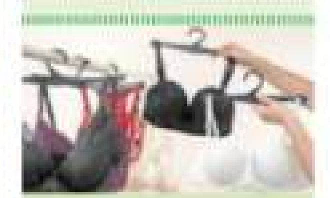


AL GRANO



1.7 MILLONES DE VIAJEROS POR FIN DE AÑO

Durante el feriado por Año Nuevo, 1,7 millones de personas viajaron, vía terrestre, a nivel nacional, sobre todo de Lima hacia otras ciudades, según la Superintendencia de Transporte Terrestre de Personas, Carga y Mercancías (Sutran).



SE RECUPERA DEMANDA DE LENCERÍA PERUANA

Las exportaciones peruanas de lencería crecieron entre enero y octubre del 2024, periodo en el que sumaron US$ 4 millones 004 mil, es decir, 7.7 % más que en 2023. Chile es el país de más demanda y apuestan por calzones de algodón.



JICAMARCA Y CHOSICA PELEAN POR OBRAS

Los municipios de Chosica y Jicamarca están enfrentados por una obras de pistas en el sector límite Valle del Triunfo. Los serenos del primer distrito impidieron el ingreso de maquinarias del segundo.







¡BUENOS PRECIOS EN CUOTAS CHIQUITAS!



HYUNDAI
HYLED4027RIM
- LED FULL HD
- Smart con SO ROKU
- HDMI/BLUETOOTH

PRECIO OFERTA **S/ 699**





LAPTOP
83ER002HLM
- Almacenamiento: 16GB RAM + 1TB SSD
- Intel UHD Graphics
- Intel Core i5 Serie H 8 Núcleos

PRECIO OFERTA **S/ 2,199**





GALAXY A15 BLACK + CARGADOR 15W
F-SMA155MZK-03
- Almacenamiento: 256GB + 8GB RAM
- Cámara Principal: 50MP + 5MP + 2MP
- Cámara Selfie: 13MP

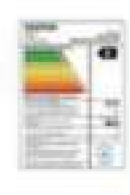
PRECIO OFERTA **S/ 569**



SONY
HCDSHAKEX30
- Equipo Maxipotencia
- Sistema de altavoces de 2 vías
- Mega Bass/karaoke /DVD/USBX2/HDMI
- Party Light / Plug para guitarra

PRECIO OFERTA **S/ 1,749**







BORD
REFRIGERADORA
SBS511NFI-M
- Motor inverter
- Sistema de enfriamiento No frost
- Número de puertas 2

PRECIO OFERTA **S/ 1,899**



Paraiso
COLCHÓN SUPERSTAR
STR-135-M_N/ 2PLZ
- Tela tejido de punto
- Tipo de resortes Cosisoft
- 299 resortes

PRECIO NO INCLUYE TARIMA
PRECIO OFERTA **S/ 529**

LLÉVATELO POR COMPRAS EN TODA LA TIENDA

AUDÍFONOS TWS BT Lenovo
XT88NEGRO
A SOLO **S/ 59**



Válido en tiendas seleccionadas del 1 de enero al 3 de febrero del 2025.

LLÉVATELO POR COMPRAS EN TODA LA TIENDA

VENTILADOR BOX BORD
15665 NE BORD
A SOLO **S/ 69**

Válido en tiendas seleccionadas del 1 de enero al 3 de febrero del 2025.

CONDICIONES GENERALES: Vigencia del 03 al 05 de enero del 2025 o hasta agotar stock. Stock mínimo: 10 unidades por Sku (modelo) a nivel nacional, válido en tiendas EFE a nivel nacional, excepto plataforma web. Las promociones no son acumulables ni transferibles. No válido para venta mayorista. **CONDICIONES DE FINANCIERA EFECTIVA:** Vigencia 01 al 31 de enero 2025. Stock mínimo: 100 descuentos a nivel nacional. La promoción aplica solo para compras presenciales realizadas en Tiendas EFE. **CAMPAÑA BONOS DESCUENTOS:** Obtén un descuento en electro (excluyendo celulares) con financiamiento de Financiera Efectiva, de acuerdo al ticket mínimo de compra: descuento de S/ 100 por ticket mayores a S/999, S/200 por ticket desde S/1,300 y S/250 por ticket desde S/2,000 El valor final de la cuota y la TCEA podría variar en función a la evaluación crediticia, fecha de desembolso y facturación. T.E.A máxima hasta 109.83% según tarifario vigente. Financiera Efectiva no se responsabiliza por la idoneidad de los productos adquiridos mediante su crédito. Válido solo un (01) descuento de este producto por cliente. Los descuentos no son acumulables. Ejemplo explicativo de crédito Electro: Para el monto financiado de S/ 3,000 a un plazo de 12 meses con inicial de S/ 0, con cuota mensual de S/ 366.79, la cual incluye Seguro de Desgravamen Multiproducto básico (sin devolución) con una tasa mensual de 0.400%, total intereses S/ 1,318.60 y TCEA 119.51%, afecta a ITF 0.005%. Opcional: La prima mensual del Seguro de Desgravamen con Devolución es 0.718%. En caso el cliente opte por contratarlo, la TCEA podría variar. El seguro de desgravamen con devolución aplica solo para créditos con plazos mayores o iguales a 24 meses. Para mayor información, revisa www.efectiva.com.pe. **FINANCIERA EFECTIVA S.A. con RUC N° 20441805960. SERVICIOS:** Mayor información de términos y condiciones en: https://www.efe.com.pe/efe/terminos-condiciones-efe.

DESCARGA LA APP Y ENCUENTRA MÁS OFERTAS







FUTBOLISTA MUERE EN ACCIDENTE. Eduardo Farfán González (23), un jugador del club Caysa de Yapatera que participa en la Copa Perú, falleció luego de despistarse con su moto en el distrito de Buenos Aires, provincia de Morropón, en Piura.



▪ Can tuvo que ser sedado por la Policía Canina

ANIMAL LE CAUSÓ HERIDA EN EL CUELLO

Pitbull ataca y mata a anciana y deja grave a hija

Un perro pitbull desató el terror en una casa de Villa María del Triunfo al atacar, a dentelladas, a una adulta mayor recicladora de plásticos, encargada de su cuidado, y a su hija. La primera murió y la segunda está delicada. María Magdalena Benito Osejo (74) estaba en el patio de su casa, ubicada en la urbanización San Juanito, cuando el can se le abalanzó. Le mordió en varias partes del cuerpo, pero la herida fatal fue en el cuello. El animal, al que lo tenían encerrado, también causó lesiones a su hija María Luisa Liñán Benito (37) y fue sedado por la Policía Canina.

Wanda del Valle va a penal de Chorrillos



▪ La pareja de "Maldito Cris" es acusada por conspiración para el sicariato.

El Instituto Nacional Penitenciario (INPE) informó a través de su cuenta de X que "la procesada, Wanda Del Valle Bermúdez Viera, ha sido clasificada al Establecimiento Penitenciario Anexo Mujeres Chorrillos", donde cumplirá 18 meses de prisión preventiva.

ASESINÓ A ESPOSA DE VARIAS CUCHILLADAS EN NAVIDAD

Dictan 28 años de cárcel a criminal

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

A 28 años de prisión fue sentenciado José Flores Espinoza por haber asesinado cruelmente a su esposa, golpeándola en la cabeza y de varias cuchilladas, en Navidad.

El 25 de diciembre, el sujeto en un auto y con engaños llevó a Elizabeth Minaya Rupay (35) a la parte alta de Torreblanca, en el asentamiento humano Las Torres de Carabayllo. Ella, confiada porque le dijeron que iban a darle una sorpresa, accedió.

En el lugar, frente a un local de iglesia evangélica, el hombre le vendó los ojos a Elizabeth. Luego, sacó de la maletera del vehículo un tubo de metal y la golpeó en forma brutal y varias veces en la cabeza, dejándole inconsciente.

Posteriormente, sacó un cuchillo que tenía en la guantera del carro y apuñaló varias veces a su cónyuge.

Una vez cometido el feminicidio, Flores Espinoza huyó en el vehículo, pero minutos después regresó y, para asegurarse de que la había matado, volvió a acuchillarla.



▪ José Flores Espinoza fue condenado por Corte de Lima Norte.

ojo al dato

El delito de feminicidio puede ser condenado con cadena perpetua si la víctima fue sometida a gran crueldad, como el empleo de fuego.

▪ EL AGRESOR CON SU VÍCTIMA.

PRUEBAS. El sujeto mató a su esposa en un contexto machista, porque ella decidió viajar a España en busca de un futuro mejor y le habría descubierto a él una infidelidad.

La sentencia al feminicida fue determinada por la Corte de Lima Norte, tras un proceso judicial que contó con pruebas como los testimonios de familiares y la reconstrucción de los hechos.

Hasta septiembre del 2024, un total de 921 hombres están presos por este delito en las cárceles peruanas.



VEHÍCULO CAYÓ AL ABISMO Y DEJÓ UN FALLECIDO

FAMILIA SUFRE ACCIDENTE TRAS REGRESAR DE VIAJE POR FERIADO

Una camioneta, que retornaba del distrito de Mazamari al de Pichanaqui tras el feriado por Año Nuevo, terminó despistándose y cayendo por una pendiente de 70 metros cerca del río en el sector Amauta, en Huancayo, región Junín.

Hasta el lugar del accidente llegaron policía y serenos, quienes con la ayuda de transeúntes y conductores de otros vehículos, lograron rescatar a los heridos, miembros de una familia y entre ellos varios niños, que fueron trasladarlos al hospital de Pichanaqui.

Producto del accidente, falleció la propietaria del vehículo identificada como Delia Coronado Vega de (45), cuyo cuerpo fue rescatado y llevado a la morgue de Chanchamayo.





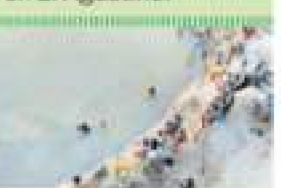
SALE DE FIESTA POR AÑO NUEVO Y DESAPARECE

Luego de estar presente en la fiesta de Año Nuevo que se realizó en el condominio donde vive, en Barrios Altos, cerca del Congreso, la menor Valeria (17) salió acompañada de un amigo y ahora está desaparecida.



BUS SE INCENDIA Y PASAJEROS SE SALVAN DE MORIR

Un bus de transporte público terminó convertido en chatarra al incendiarse cuando transportaba a más de diez pasajeros de Cercado de Lima a distritos de Lima Este. Un cortocircuito habría desatado el siniestro, en El Agustino.



PADRE MUERE AHOGADO POR RESCATAR A HIJO

Pablo Yosmir Fiestas Lejabo (33), murió ahogado en el río Chira, después de salvar a su hijo en el distrito de Amotape, provincia de Paita, en Piura. El cuerpo fue internado en la morgue de Paita.

• Ante sus ojos, la selva es para Rosa una madre y un hogar el cual explora en sus investigaciones.

• Estudió Biología Molecular y Bioquímica.

LA CIENTÍFICA ROSA VÁSQUEZ ES UNA DE LAS 100 MUJERES INFLUYENTES E INSPIRADORAS EN EL MUNDO

"La selva peruana nos recuerda que existe esperanza"

GRECIA LLANOS PEÑA
grecia.llanos@prensmart.pe

Cuando la científica peruana Rosa Vásquez Espinoza recibió la noticia de que había sido incluida en la lista de las 100 mujeres inspiradoras e influyentes del año 2024, que realiza la BBC, tuvo una especie de "flashback" de todo el esfuerzo puesto a lo largo de su carrera profesional, pero sobre todo de aquel que hicieron las mujeres que la antecedieron y no tuvieron las mismas oportunidades que ella.

Es el caso de su abuela, quien no pudo siquiera pisar un colegio porque, en aquellas épocas, a las mujeres en la sierra no se les permitía; sin embargo, buscó la forma de luchar por aprender. De noche y a escondidas, rastreaba periódicos en los basureros, junto a sus vecinas, para intentar enseñarse a leer unas a otras.

Dos generaciones después, Rosa gozó de la libertad de acceder a educación de alta calidad y de estudiar Biología Molecular y Bioquímica, por lo que siente la responsabilidad de representarla y continuar su legado. "Que la BBC me incluya como líder en conservación y en protección de la biodiversidad me refuerza mucho las ganas de seguir trabajando para que no sea la última y que más bien, a futuro, tengamos más mujeres y hasta lideresas indígenas en esta lista", señaló a OJO.

OJO AL DATO

A través de Amazon Researcha Internacional, Rosa logró que se protejan a las abejas nativas sin aguijón en nuestro país.



• Durante su niñez siempre tuvo una conexión con la naturaleza.

TRABAJO. La inquebrantable conexión que la también exploradora de National Geographic tiene con la naturaleza se remonta a su niñez, cuando justamente su abuela le contaba cómo en su pueblo dependía de todo lo que le rodeaba para comer, curarse o construir su casa. Con sus historias, aprendió a respetarla y a mantener viva la curiosidad por cómo acercarse a ella para conocerla, quererla y conservarla.

Ese interés permanente la llevó a forjarse un futuro en las ciencias en la Universidad de Michigan (Estados Unidos) y, en el camino, se apasionó por la investigación de los microbios, ese mundo invisible no solo porque físicamente no pueden ser vistos, sino también porque, en su opinión, "no se les ha dado la debida importancia pese a que son esenciales para mantener un equilibrio en la naturaleza".

Para estudiarlos, encontró en la biodiversidad de la Amazonía peruana el mejor espacio de exploración, con el fin de contribuir a resolver los problemas actuales que la afectan, dándole lugar y protegiendo los conocimientos, las técnicas y los recursos de las comunidades indígenas.

Todo este concepto de investigación, que lo plasmó en su doctorado, derivó en la creación de Amazon Research Internacional, organización dedicada a "abordar los desafíos ambientales que enfrenta la Amazonía mediante la unión de la ciencia moderna y el conocimiento tradicional".

"Algo que intento destacar es que la exploración en lugares llenos de biodiversidad o extremos se puedan realizar por una mujer (...). La selva peruana nos ayuda a acercarnos a nuestra propia humanidad, creo que esa es la lección más grande que siempre me llevo en todos los ingresos que hago anuales, creo que siempre nos recuerda que existe tanta belleza y esperanza en nuestro mundo", anotó.

31 AÑOS de edad tiene la joven científica, quien motiva a las niñas a seguir sus múltiples curiosidades.

2019 RECIBIÓ una beca de la National Geographic Society para estudiar la biodiversidad microbiológica de la Amazonía peruana.

1 LIBRO publicará en mayo próximo sobre sus expediciones en la Amazonía desde un punto de vista de aventuras.

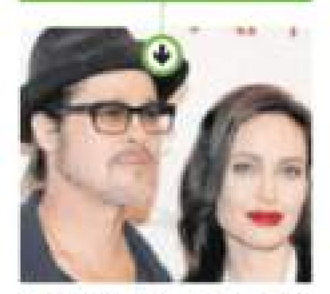






EXPERIMENTO. En un experimento único y cargado de curiosidad científica, los gemelos británicos Hugo y Ross Turner se sometieron a un reto alimenticio extremo: uno adoptó una dieta vegana y el otro continuó con una dieta omnívora durante 12 semanas. El objetivo era medir cómo sus cuerpos reaccionaban, aprovechando su genética idéntica.

ESTADOS UNIDOS



ANGELINA JOLIE Y BRAD PITT LLEGAN A ACUERDO

➡ Tras 8 años de disputas legales, Angelina Jolie y Brad Pitt llegaron a un acuerdo de divorcio, según informó el abogado de la actriz, James Simon, a la revista People. Los términos del acuerdo no se han hecho públicos. Jolie acusó a su ex marido de "librar una guerra vengativa", y Pitt la acusó de intentar perjudicar sus negocios.

SIRIA



CUESTIONAN CAMBIOS EN PLAN DE ESTUDIOS

➡ El nuevo Gobierno de Siria enfrenta críticas tras anunciar cambios en el plan de estudios escolar, por ser una inclinación islamista en la enseñanza. Plantean nuevas interpretaciones, entre ellas redefinir la palabra "mártir", de alguien que murió por la patria a alguien que se sacrificó "por el bien de Dios".

FOTOLOCA



MÉXICO

BUSCAN CRUZAR FRONTERA ANTES QUE TRUMP SEA PRESIDENTE

➡ Cerca de 1000 migrantes hispanos buscan llegar a Estados Unidos antes de que Donald Trump asuma la presidencia el próximo 20 de enero. Se trata de la primera caravana migrante de 2025 que partió de Chiapas rumbo a Estados Unidos. Familias enteras caminan de noche y por la madrugada para evitar el calor intenso que hay en la zona. La presidenta de México aseguró que propondrá una reunión con los países de América Latina para discutir el tema migratorio.

FRANCIA



FALLECE LA FAMOSA SOCIALITÉ CONOCIDA COMO "MUJER GATO"

➡ Murió Jocelyn Wildenstein, la socialité nacida en Suiza famosa por sus rasgos felinos mejorados mediante cirugías que le valieron apodos en la prensa estadounidense como "Catwoman" o "mujer gato". Su pareja Lloyd Klein dijo a la AFP que murió de una embolia pulmonar en París. Wildenstein, fue una figura fija de los tabloides de Nueva York debido a su vida amorosa, su apariencia físca y su sonado divorcio de un millonario.

TAILANDIA



MUERE POR CUMPLIR RETO VIRAL

➡ Thanakarn Kanthee (21), un joven influencer tailandés murió, tras beber una botella entera de whisky en un peligroso reto viral, que fue transmitido en vivo a través de la red social TikTok.

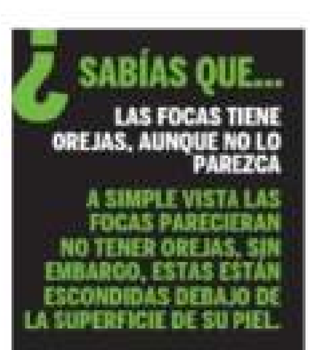
ASÍ FUE

REINO UNIDO



DESCUBREN HUELLAS DE DINOSAURIOS

➡ Alrededor de 200 huellas de dinosaurios, de 166 millones de años, fueron halladas en Oxfordshire, en el sureste de Inglaterra, en el mayor yacimiento de este tipo descubierto en el Reino Unido, anunciaron el jueves las universidades de Oxford y Birmingham. Las huellas se extienden por 150 metros en el yacimiento de Dewars Farm Quarry, una auténtica "autopista de dinosaurios".



¿SABÍAS QUE...

LAS FOCAS TIENE OREJAS, AUNQUE NO LO PAREZCA

A SIMPLE VISTA LAS FOCAS PARECIERAN NO TENER OREJAS, SIN EMBARGO, ESTAS ESTÁN ESCONDIDAS DEBAJO DE LA SUPERFICIE DE SU PIEL.

ESTADOS UNIDOS



AUTOR DEL ATENTANDO ERA SEGUIDOR DEL GRUPO TERRORISTA ISIS

Determinan que atacante actuó solo

REDACCIÓN OJO
redacción@prensmart.pe

El veterano militar estadounidense acusado de un ataque mortal con una camioneta que lanzó contra una multitud que festejaba la llegada del Año Nuevo en Nueva Orleans actuó aparentemente solo, señaló la agencia federal FBI el jueves.

El sospechoso, identificado como Shamsud Din Jabbar, un estadounidense de 42 años residente en Texas, murió el miércoles en un intercambio de disparos con la policía.

"Hubo 14 muertos más el propio atacante; es decir, 15 personas en total", aclaró en una rueda de prensa este jueves Christopher Raia, subdirector adjunto del FBI.

ACTUÓ SOLO. A pesar de las preocupaciones iniciales de que Jabbar podía tener cómplices aún fugitivos, las investigaciones preliminares muestran que aparentemente actuó solo, señaló Raia. El funcionario informó también que se recabaron imágenes de cámaras de seguridad en las que se ve a Jabbar colocando dos bombas caseras en Bourbon Street, donde ocurrió el ataque, y una calle aledaña.

A la vez, Raia descartó que el atentado de Nueva Orleans haya estado relacionado con una explosión ese mismo día de un camión eléctrico Tesla en Las Vegas.

"En este momento, no hay un vínculo concluyente entre el ataque de Nueva Orleans y el de Las Vegas", dijo.

ojo al dato

Las autoridades determinaron que el sospechoso profesaba lealtad al grupo yihadista Estado Islámico (ISIS, por sus siglas en inglés).

OFRECEN 100 MIL DÓLARES POR GONZÁLEZ URRUTIA

CARACAS. Las autoridades de Venezuela ofrecen una recompensa de 100 mil dólares por información que lleve a la captura del exiliado opositor Edmundo González Urrutia, quien reclama el triunfo sobre el presidente Nicolás Maduro en las elecciones del pasado 28 de julio, según un aviso policial divulgado ayer jueves.





CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

ojo

El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8.30 a.m. a 9 a.m.

PRINCIPIOS DE UNA NUTRICIÓN BALANCEADA

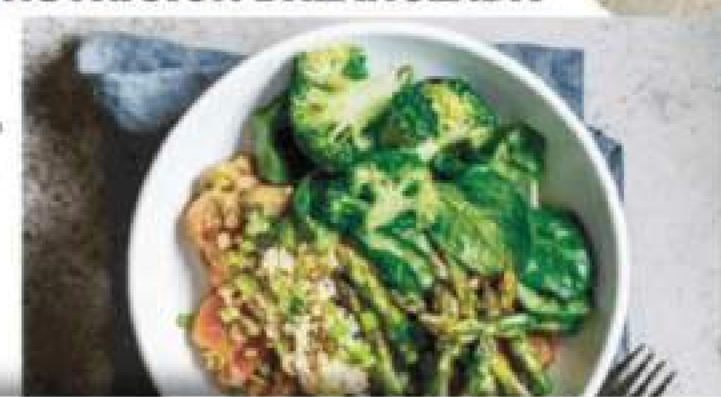
Leyenda: Consejos

Vegetales crucíferos

Las verduras crucíferas son ideales para la desintoxicación hepática, ya que contienen glucosinolatos que ayudan a eliminar toxinas y favorecen la producción de enzimas protectoras.

Ejemplos: Brócoli, col rizada, coliflor, repollo, rábano.

Añadir brócoli al vapor a batidos verdes para incrementar su consumo.



FUNCIONES

El hígado realiza más de 500 funciones esenciales en el cuerpo, entre las cuales destacan:

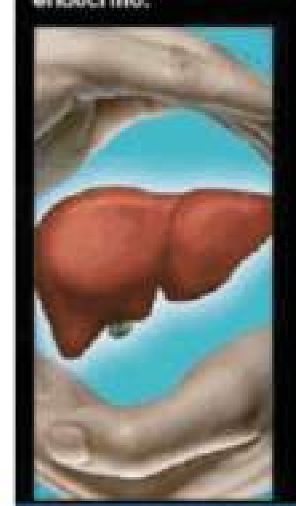
Desintoxicación. Filtra toxinas, metaboliza medicamentos, alcohol y químicos.

Metabolismo de nutrientes. Procesa carbohidratos, grasas y proteínas.

Producción de bilis. Facilita la digestión y absorción de grasas.

Almacenamiento de glucógeno, hierro y vitaminas. Reserva de energía y nutrientes.

Regulación hormonal y del colesterol. Mantiene el equilibrio lipídico y endocrino.



Alimentos ricos en antioxidantes

Los antioxidantes protegen al hígado del daño celular causado por los radicales libres.

Frutas recomendadas
Uvas, arándanos, fresas, naranjas, manzanas.

Vegetales
Zanahorias, remolachas, espinacas.

Un batido de remolacha y zanahoria es excelente para desintoxicar el hígado.



Fibra para la digestión

La fibra mejora el tránsito intestinal y facilita la eliminación de toxinas que el hígado filtra.

Fuentes
Legumbres (lentejas, garbanzos), avena, quinua, chía, linaza.

Consumir, al menos, 25-30 gramos de fibra al día.

Grasas saludables y omega-3

Las grasas saludables, como los ácidos grasos omega-3, ayudan a reducir la inflamación hepática y protegen contra la acumulación de grasa en el hígado.

Fuentes
Paltas, nueces, semillas de lino, chía y aceite de oliva extra virgen.

Una cucharada de aceite de oliva en ayunas favorece la producción de bilis.



Hidratación y bebidas naturales

El agua es esencial para limpiar el hígado y mejorar su funcionamiento. También algunas bebidas naturales tienen propiedades depurativas que benefician al hígado.

Asegúrate de mantenerte bien hidratado, especialmente durante el día.



MENÚ PARA UN HÍGADO SANO

Desayuno
Batido verde de espinaca, manzana verde, limón y semillas de chía, acompañado de avena con nueces, linaza molida y arándanos.

Media mañana
Infusión de diente de león con una manzana.

Almuerzo
Ensalada de brócoli, zanahoria rallada, aguacate y quinua, seguida de sopa de lentejas con cúrcuma y ajo.





A media tarde
Un puñado de nueces acompañado de una infusión de boldo.

Cena
Puré de zapallo con aceite de oliva y espárragos al vapor con un toque de limón.

1 MAGNESIO PARA LOS NIÑOS 6 DIC
2 REMEDIOS PARA EVITAR GASES Y FLATULENCIAS 9 DIC
3 LA IMPORTANCIA DEL ZINC 13 DIC
4 LOS BENEFI... PARA LA SAL... LOS AJE... PERUANO... 16 DIC

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

VIAJES



FRANCESAS SON LAS PRIMERAS TURISTAS EN LLEGAR A PERÚ EN EL 2025

La ministra de Turismo, Desilú León Chempén, recibió el 1 de enero a las primeras turistas extranjeras del 2025, las francesas Lou y Juliette, quienes recorrerán Lima, Caral, Ancash y Cusco en 22 días.

SOSTENIBILIDAD

Turismo regenerativo

El turismo regenerativo promueve una forma de viajar consciente, donde los turistas no solo disfrutan del destino, sino que dejan un impacto positivo. Su objetivo es que, al irse, el lugar esté mejor de lo que lo encontraron, ayudando a su sostenibilidad.



INFALTABLES

¿Qué llevar a un camping?

Para un viaje sin problemas en 2025, Francis Rivero, jefe de Aire Libre de Promart, recomienda llevar en la maleta: carpa paravientos, colchón inflable, toalla de microfibra y coolers para mantener todo fresco y cómodo



Destinos para escaparse en verano

EL BUEN CLIMA INVITA A DESCUBRIR LAS PLAYAS DEL PERÚ Y VIVIR EXPERIENCIAS ÚNICAS

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El inicio del año es el momento perfecto para planificar unas vacaciones. Si busca un plan para este verano, el litoral peruano es ideal, con playas hermosas y mucho por explorar. Desde el descanso hasta actividades recreativas y gastronómicas, hay opciones para todos los gustos y presupuestos. Sandra Zubieta, de la USIL, nos comparte algunos destinos recomendados para disfrutar de la belleza y la historia del Perú sin afectar su bolsillo.

PLAYA DE PUERTO INCA (CARAVELÍ, AREQUIPA). Si se busca un lugar tranquilo para disfrutar en familia, pareja o con amigos, Puerto Inca es una excelente opción. Con sus playas cristalinas, este balneario es ideal para relajarse y, al mismo tiempo, explorar el histórico Camino Inca, además de degustar deliciosos productos marinos mientras se escuchan las leyendas locales.

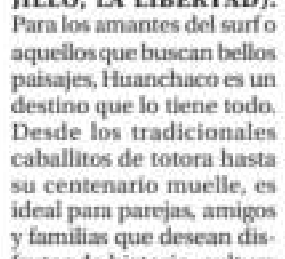
INCAHUASI DE LUNAHUANÁ (CAÑETE, LIMA). A solo unas horas de Lima, Incahuasi es el destino perfecto para los que aman la historia y la aventura. Con su impresionante zona arqueológica y actividades como canotaje, canopy y catas de vinos, es un excelente lugar para disfrutar del verano con familia o amigos mientras se explora el legado inca.

HUANCHACO (TRUJILLO, LA LIBERTAD). Para los amantes del surf o aquellos que buscan bellos paisajes, Huanchaco es un destino que lo tiene todo. Desde los tradicionales caballitos de totora hasta su centenario muelle, es ideal para parejas, amigos y familias que desean disfrutar de historia, cultura y diversión. Además, la gastronomía local es una verdadera delicia.



ojo al dato

Si planea ir a la playa, es importante estar atento a las actualizaciones que la Marina y otras instituciones proporcionan sobre los oleajes anómalos.



1 PIMENTEL (CHICLAYO, LAMBAYEQUE). A solo 15 minutos de Chiclayo, Pimentel ofrece un bello paisaje y actividades como pesca artesanal y deportes acuáticos, ideal para disfrutar del verano.

2 PLAYA LA GRAMITA (CASMA, ÁNCASH). La Gramita, con su arena blanca y tranquilidad, es perfecta para relajarse, cerca de sitios arqueológicos y un paisaje único para disfrutar el verano.

3 VERANO INOLVIDABLE. Sandra Zubieta resalta que el verano es una buena estación para explorar los hermosos paisajes de Perú, desde playas hasta sitios históricos.

ANTICÍPESE A CUALQUIER DESCUIDO

Tips para disfrutar de unas vacaciones seguras

En enero, los viajes al extranjero aumentan, y para evitar problemas, expertos de ABC de Pacífico recomiendan: guardar bien las pertenencias, especialmente en aeropuertos y sitios turísticos; estar atentos a la salud, con vacunas y un botiquín básico; y prepararse para cancelaciones o retrasos con un buen seguro de viaje.



LA RECETA

Cakes pop de panetón

5 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 panetón D'ONOFRIO®
- 2 latas (393 g) de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 2 tabletas de cobertura de chocolate Bitter 100 g de cobertura de chocolate blanco

PREPARACIÓN:

Se tritura el panetón y se mezcla con la leche evaporada y dos latas de leche condensada. Se forman 48 bolitas del tamaño de un limón, se colocan en una bandeja con papel manteca y se hornean a 180°C por 10 minutos. Se dejan enfriar. Se derriten las coberturas de chocolate bitter y blanco en el microondas. Se insertan palitos en las bolitas, se bañan en chocolate y se decoran con chocolate blanco, dejando enfriar hasta que endurezca.

CRACK



LEGIÓN EXTRANJERA

REFUERZOS PASARÁN HOY EXÁMENES MÉDICOS Y FIRMARÁN CONTRATOS POR TODO 2025 EN ALIANZA LIMA

ARGENTINO FARIOLI Y ECUATORIANO GAIBOR LLEGARON

Se arma la nueva banda de Matute. Luego de que Alianza Lima se deshizo de sus seis extranjeros que fichó en 2024, ahora empezaron a llegar los nuevos refuerzos para la temporada 2025. El volante ecuatoriano Fernando Gaibor y el argentino Brian Farioli arribaron ayer a la capital para sumarse a la pretemporada blanquiazul.

Gaibor busca ser el hombre que maneje los hilos en el once victoriano con la ayuda de sus nuevos compañeros. "Son jugadores que todos sabemos quiénes son. A Hernán (Barcos) lo conozco por su paso en Ecuador. Contento de compartir con ellos. Paolo Guerrero es un grande, no solo del fútbol peruano, a nivel mundial sabemos lo que ha logrado. Eso enriquece mucho el plantel, así que muy contento de estar acá", señaló el mediocampista.

Farioli, de 26 años, pasará primero los exámenes médicos y luego firmará su vínculo por una temporada. "Estoy feliz de venir a un equipo tan grande como Alianza Lima y en las próximas horas vamos a estar charlando con ustedes para conocernos. Alianza es un equipo muy grande, tiene aspiraciones de ser campeón, de competir", señaló a su salida del aeropuerto Jorge Chávez.

Otro que llegará a incorporarse al club será el delantero peruano-venezolano Jeriel de Santis, quien acabó su préstamo en Intercity y busca cumplir su contrato en Matute sin ser prestado a otro equipo.

Alianza inicia hoy la venta de entradas para la "Tarde Blanquiazul", el 12 de enero, ante Emelec.

FIRMADOS

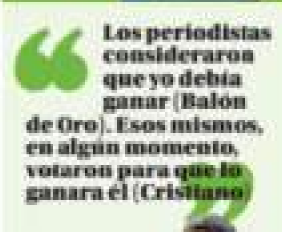
"No siento peso ni responsabilidad por el apellido. Mi objetivo es disfrutar del fútbol y hacer mi propio camino"

THEO ZIDANE
Hijo de Zinedine Zidane

"Mbappé salió de su zona de confort y eso puede haberle llevado a un proceso de ansiedad"

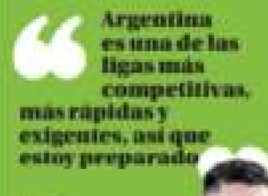
JORGE VALDANO
Directivo de Real Madrid

"Los periodistas consideraron que yo debía ganar (Balón de Oro). Esos mismos, en algún momento, votaron para que lo ganara él (Cristiano)"



RODRI
Jugador de Manchester City

"Argentina es una de las ligas más competitivas, más rápidas y exigentes, así que estoy preparado"



DIEGO ROMERO
Arquero de Banfield



Multas para chancaditos en la "U"

• Cremas reinician hoy su pretemporada y en la mira están los que jugaron "pichangas".

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En Universitario empezó el año y ponen las cosas claras. Saben que la disciplina es fundamental para la obtención de los objetivos. Por ello, desde hoy habrá una serie de sanciones para lo que falten a las normas que ha establecido el plantel.

Los jugadores que se hayan excedido con las cenas de fin de año y lleguen con gramos de más pagarán 500 dólares por cada kilo de sobrepeso. Los que presenten alguna lesión tendrán que abonar mil dólares como sanción a la bolsa de premios que se repartirá a fin de año. Trascendió que esta medida se acordó, sobre todo, después de conocer que algunos jugaron pichanguitas organizadas por influencers y que terminaron en broncas. En la mira estarían Andy Polo, Jairo Concha y Edison Flores.

Los cremas reinician la pretemporada en Campo Mar y se confirmó que jugarán amistosos en la "Serie Colombia, segunda edición" junto a Emelec, Millonarios, América de Cali, Melgar y Once Caldas. El torneo se jugará dentro de 20 días y la "U" quedará listo para el inicio de la Liga 1.

ojo al dato

Guillermo Farré, técnico de Cristal, aprobó la llegada de Catriel Cabellos, quien llegaría junto a su hermano Axel, de 18 años.





"PEINADITO" LLEGÓ A AYACUCHO

El colombiano Édgar Ospina regresó al país, después de tres años, para ponerse el buzo del Ayacucho FC que retorna a la Liga 1. El popular "Peinadito" y su comando técnico Hernán "Chepe" Torres (asistente) y Martín Quintero (preparador físico) arribaron a la ciudad, así como los refuerzos: el colombiano Juan Valencia (arquero), el uruguayo Maximiliano Pérez (delantero) y el paraguayo Gustavo Navarro (defensa central).

LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

PEDRO AQUINO PODRÍA JUGAR EN EL CAMPEÓN DE LA COPA LIBERTADORES...

Hola, holaaa, holaaaaaa mi gentita, recién empieza el año y llego más embalado que Pedrito Aquino recibiendo una oferta nada menos que del Botafogo, el actual campeón de la Copa Libertadores. El volante peruano, de 29 años, podría dejar Santos Laguna de México. Un empresario del club ha llegado a Río de Janeiro para negociar con el "Fogao" y ver la posibilidad de su transferencia. Ojalá se le dé a la "Roca", porque el Brasileirao es sin duda una liga competitiva, jugaría Mundial de Clubes y en buen nivel ayudaría mucho a levantar a la Blanquirroja, donde fue injustamente arrimado por el "Nono". ¡CHEEEEESSSSSS!



Ya estamos enero, los días pasan, se enfrió el tema de Fossati. En la Videna siguen sin elegir al nuevo director deportivo para que se reemplace lo más pronto al uruguayo que nos ha dejado en la cola de las Eliminatorias. Por si acaso, el tiempo vuela y no estamos para perder ni un día. Hay que encontrar al técnico ideal que se ajuste a nuestro estilo de juego para que se ponga a trabajar y busque el milagro de una clasificación al Mundial. Parece que algunos directivos ya tiraron la toalla.¡OJITO, OJITO!

Hay cosas que no entiendo. Hace poco Cristiano Ronaldo recibió el trofeo como "Mejor jugador del Medio Oriente" en la ceremonia de los "Globe Soccer Award", el portugués dijo que era el jurado más justo e imparcial que premiaba a los que se lo merecían, pero acaba de salir el once ideal 2024 de la liga de Arabia Saudita y ¡¡"CR7" quedó fuera!! En el ataque estuvieron Saadane, Laporte, Ibáñez y Mailson. El más destacado fue Neves con 7.8 puntos. ¿Qué premiaron los Soccer Award entonces? ¡HUUUUUMMMM!

Joao Grimaldo tiene todas las ganas de regresar a Cristal, pero los empresarios del extremo no desean que vuelva al Perú. Andan como locos buscándole una oferta del exterior, ya que no es tomado en cuenta en Partizán de Serbia. Parece que en la capital hay algunas cositas que distraen al pelotero y si vuelve podría recaer y perderán sus comisiones. Ojalá encuentre equipo rápido, porque tiene hartas condiciones, solo le falta estar bien de la cabecita. Ahora sí me quito y mañana regreso con mucha más información ¡CHAUUUUUUU!



• "Neroazurros" ganaron a Atalanta en Arabia Saudita.

SU RIVAL SERÁ JUVENTUS O AC MILAN

Inter de Milán a la final de Supercopa de Italia

RIAD.- Empezó la moda de Milán en Arabia Saudita. Ayer, Inter derrotó 2-0 a Atalanta, con doblete de Denzel Dumfries (49' y 61') y avanzó a la final de la Supercopa de Italia. Su rival saldrá del encuentro de la otra semifinal que disputarán hoy Juventus y AC Milan (2:00 p.m./DTV).

Se esperaba un duelo más apretado entre el vigente campeón de Italia y el actual líder de la Serie A, separados por apenas un punto en la actual liga. Los "neroazurros" dominaron y tuvieron en Lautaro Martínez a uno de los atacantes más incansables. La final del certamen se jugará el lunes 6 de enero.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

REALIZÓ PRIMER ENTRENAMIENTO CON EQUIPO INGLÉS

Sonne se pone sedita en Burnley

Los últimos días de Oliver Sonne han sido frenéticos. Tras firmar por Burnley de Inglaterra, el lateral realizó ayer su primer entrenamiento y ya se alista para el debut en su nuevo equipo. El "Vikingo de los Andes" tendría su primera vez con el cuadro inglés mañana ante Blackburn Rovers, por la fecha 24 de la Championschip. Si bien no sería titular, ingresaría por Connor Roberts o Lucas Pires.

El peruano-danés ha desatado una ola de buenos comentarios en el técnico Scott Parker. "El club lleva tiempo siguiéndole la pista. Lo trajimos para competir. Aún se encuentra en una etapa temprana de desarrollo en su juego. Es un lateral ofensivo, físicamente muy bueno. Tengo muchas ganas de trabajar con él", resaltó el DT del Burnley, que marcha segundo en el torneo de ascenso.

"Durante los últimos tres o cuatro días desde que (Sonne) estuvo aquí parece un muy buen chico y, como dije, mirándolo desde lejos, es alguien a quien realmente estoy buscando con ganas de trabajar", agregó el entrenador.



• El peruano-danés debutaría mañana ante Blackburn.

ojo al dato

Si Burnley termina primero o segundo, ascenderá directamente a la Premier. Si queda entre tercero y sexto jugará los Play-Offs.

OJO | LIMA
VIERNES 3|01|2025
ojo



CHINO Y NACHO EN PERÚ. Los cantantes Chino y Nacho afirmaron que están emocionados por reencontrarse con su público peruano y ofrecerán un show este 6 de marzo en el Arena 1, donde interpretarán éxitos como "Mi Niña Bonita", "Andas en mi cabeza" y muchos más.

•Humorista no le ve futuro en la música al futbolista.

DICE QUE LA GENTE VA A VERLO PORQUE ES FAMOSO

"Melcochita": Cueva no es cantante

El humorista Pablo Villanueva "Melcochita" no cree que el futbolista Christian Cueva tenga futuro en la música, pues resaltó que no es cantante. "Él no es cantante, la gente va a verlo a sus presentaciones porque es famoso, pero saben que él no es cantante. Él lo hace (cantar) por 'joda' y le pagan bien porque es un futbolista conocido. Le dan buena paga y acepta", precisó "Melcochita".

De otro lado, dijo que este año cumplirá 18 años de relación con su esposa Monserrat Seminario. "La comprensión y confianza es la mejor receta para que todo marche bien. No me considero celoso, solo un poco, pero no exagerado; además, ella no me da motivos ni yo tampoco", dijo "Melcochita".



•Actor cómico afirma que Cueva canta porque le pagan bien.

LANZA LÍNEA DE ROPA INTERIOR

Guty: Lo mío no son copias



Guty Carrera relanzará su línea de ropa interior para caballeros, dejando en claro que son diseños propios.

Y es que al enterarse que Luciana Fuster habría estado haciendo pasar prendas de una empresa china como propias, afirmó: "Lo mío no son copias chinas, además no venden boxers en esas empresas chinas, así que no hay la posibilidad de comprarlos", dijo Guty.

Brunella Horna defiende a Richard

ACLARA QUE ÉL NO TUVO NADA QUE VER EN SU DECISIÓN DE RENUNCIAR A "AMÉRICA HOY"

JESSICA LINO

Brunella Horna desmintió los rumores que señalan a su esposo Richard Acuña como la persona que la obligó a renunciar a la conducción del programa "América hoy" para que se dedique al cuidado de su pequeño hijo.

"Él nunca se mete en mi trabajo, ni yo en el de él, cada uno respeta su espacio y así somos felices", afirmó la rubia, quien se encuentra disfrutando de sus vacaciones familiares en el "Crucero con Disney".

Asimismo, la ahora exconductora, aplaude la forma como Pamela López sale adelante, animando eventos, pero afirmó que hace tiempo no tiene contacto con ella.

"No hablo con ella hace mucho tiempo. Le deseo lo mejor, que sea feliz, que esté tranquila", señaló.

- Y con Christian Cueva, ¿siguen siendo amigos?

No tengo contacto con él hace mucho tiempo, pero los veo felices a cada uno por su lado.

- Este 2025 tienes planeado aumentar la familia...

Lo que Dios quiera, a mí me ha costado mucho estar embarazada.

Como se sabe, Brunella Horna anunció que este año no seguirá en la conducción de "América Hoy".

"Quisiera dedicarme a mi hijo, mis negocios, trabajar desde casa y manejar mis tiempos. Me duele muchísimo, pero sé que es lo mejor para mi familia", señaló Brunella Horna en su despedida del programa.

•BRUNELLA JUNTO A SU ESPOSO RICHARD ACUÑA.

•Brunella quiere tener más tiempo para atender a su bebé Alessio.

ojo al dato

Brunella Horna ingresó a "América Hoy" ante la salida de Melissa Paredes, quien dejó el programa por el escándalo de su ampay con Anthony Aranda.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **THAMARA GÓMEZ** está recontra templada del cómico **ÁLVARO AURORA** y le dedicó un romántico mensaje por su cumpleaños. Buena... Dizque **MAGALY MEDINA** está evaluando si los "urracos" que hicieron llorar a **GABRIELA SERPA**, en su podcast, continuarán en el programa. Uyuyuy... **PAMELA LÓPEZ** pasó un momento incómodo cuando se encontraba animando un show de la Orquesta **CANDELA**, ya que una niña se le acercó y le preguntó: "¿A qué hora viene **PAMELA FRANCO**?". La ex de **CUEVA** solo atinó a sonreír... **JOTA BENZ** y **ANGIE ARIZAGA** cumplieron cuatro años de relación y decidieron mostrar el rostro de su bebé Matteo Alessandro, que ya va a cumplir cinco meses, y en las redes sociales comentaron que se parecía a su papá... Nos vamos , nos vemos mañana.



ACTRIZ RECIBIÓ EL ALTA MÉDICA Y ESTÁ EN SU CASA AL CUIDADO DE SU FAMILIA

Lucy Bacigalupo: *Aún no puedo caminar*

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La actriz Lucy Bacigalupo recibió el alta médica del Hospital Rebagliati y ya se encuentra en casa, pero aún no puede caminar.

"Quiero contarles que ya estoy en casa, bueno, todavía con cuidados, sin poder caminar, pero ya en casa con mi familia y quiero de verdad agradecerles un montón, un montón todos sus lindos y hermosos mensajes. También a toda la gente que se dio un tiempo para estar conmigo en el hospital, a todos ellos, y quiero desearles un lindo año, que la pasen súper", dijo Lucy en un video que publicó en sus redes sociales.

Luego, agradeció a todas las personas que estuvieron pendientes de su salud.

"Quiero dar las gracias a todos los que me escribieron y me enviaron palabras de aliento, incluso sin conocernos, de su fe y fortaleza me han dado ánimo para seguir adelante", declaró la actriz.

Como se recuerda, Lucy Bacigalupo fue operada de la columna en el hospital Edgardo Rebagliati pero debido a una negligencia, ya que cayó de la camilla en la que la trasladaban a realizar unos exámenes, su estado de salud se agravó.

"Me dijeron que tenía una fístula abierta, y me operaron nuevamente, pero los problemas no terminaron ahí. Los médicos no me daban respuestas claras sobre lo que sucedía con mi salud. No me decían nada, solo hablaban entre ellos, y yo no entendía qué estaba pasando", declaró.

Por ese motivo la actriz tuvo que ser operada nuevamente y aunque ya se encuentra en casa tiene que seguir con los cuidados y un proceso de rehabilitación.

ojo al dato

Patricia Alquinta, amiga de Lucy Bacigalupo, contó que ellas tenían un proyecto para regresar a la televisión, pero tuvieron que postergarlo.



• Lucy Bacigalupo agradece el apoyo de sus seguidores.

• PATRICIA ALQUINTA ACTRIZ Y AMIGA DE LUCY

Y NO HACE CASO A CRÍTICAS POR IMITACIONES

Carlos apagará 61 velitas

Carlos Álvarez contó que dentro de pocos días cumplirá 61 años de edad, pero aún no piensa en retirarse de los escenarios pese a las críticas que ha recibido por sus imitaciones. "Mi cumpleaños es el 7 de enero, pero lo pasaré trabajando. No he pensado en el retiro, al contrario, las críticas nos alimentan y estimulan para seguir trabajando con más cariño hacia el público", indicó Álvarez.





OBSTINADO AMOROSO
Hombre soltero de 40 años desea encontrar una dama sincera que disfrute bailar y salir los fines de semana para compartir momentos juntos.
924 224 976

SALSERO BONDADOSO
Romántico maduro anhela encontrar una chica cariñosa y sincera con quien compartir el amor y disfrutar las fiestas navideñas.
936 635 546

TÉCNICO DETALLISTA
Técnico industrial de 50 años de Lima está interesado en conocer a una mujer para comenzar una amistad y, luego, formalizar una relación.
995 344 932

PERFECCIONISTA HONESTO
Detallista y romántico de 25 a 40 años desea conocer a una señorita para iniciar una relación sentimental seria y llena de cariño.
995 118 720

Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
No es el mejor momento para esperar cambios en lo laboral. Debe ser paciente. No descuide tanto a su pareja. Lo necesita.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Atrae a muchas personas con su buena comunicación en lo profesional. Debe ver a quién escoger para iniciar un proyecto que le interesa.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Emprenderá tareas complicadas confiando plenamente en sus capacidades. No escuche a las personas negativas.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
El enfrentamiento puede estar presente hoy en el trabajo. Trate en lo posible de no pedir favores y cumplir con sus obligaciones.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Podría descuidar ciertos asuntos que son muy importantes en lo laboral. Está poniendo en juego muchas cosas. Cuidado.



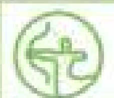
VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
El amor puede ser su prioridad hoy, pues necesita superar algunos inconvenientes recientes con la pareja. Que nadie lo detenga.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Es un momento adecuado para demostrar su valía en el trabajo, pero necesita alejar a esas personas que solo ponen piedras en su camino.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Podría llegar a su trabajo alguien con mucha más experiencia. Muéstrese respetuoso y aprenda todo lo que pueda de él. Suerte.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Ese rencor del pasado le ha ocasionado ciertos problemas con la pareja. Trate de hablarlo con ella antes de que sea muy tarde.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Jornada con conflictos sentimentales que se venían arrastrando desde hace un tiempo. Con paciencia y madurez logrará superarlos.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Cuide mejor su salud, ya que se avecinan momentos algo confusos y necesitará estar al cien por ciento para poder afrontarlos. Suerte.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Intente ahorrar un poco, el dinero no crece en macetas y últimamente está asumiendo más gastos de los que puede hacerse cargo.



Mi novio me dejó por mi mejor amiga

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Sofía (25 años, Ate). Doctora Magaly, le escribo con el corazón hecho pedazos. Hasta hace unos meses estaba en una relación de tres años con Martín, quien pensé que era el amor de mi vida.

Durante ese tiempo, mi mejor amiga, Camila, siempre estuvo a mi lado, como una hermana. Jamás imaginé que ellos dos terminarían juntos. Martín y yo terminamos hace tres meses porque, según él, necesitaba "tiempo para encontrarse". Fue una ruptura dolorosa, pero intenté aceptarlo y seguir adelante. En esos momentos, Camila fue mi mayor apoyo. Venía a mi casa, me escuchaba llorar y hasta me aconsejaba sobre cómo superarlo. Pensé que era la mejor amiga que alguien podría tener.

Sin embargo, hace unas semanas vi en las redes sociales algo que me dejó helada. Martín y Camila publicaron fotos juntos, abrazados y riéndose, con el pie de foto: "Feliz de estar contigo". Sentí que el mundo se me vino abajo. No solo me dolía que Martín ya estuviera con alguien más, sino que esa persona era mi mejor amiga.

Cuando los confronté, Martín tuvo el descaro de decir que no había nada entre ellos mientras estábamos juntos, y que lo que tenían ahora "simplemente pasó". Camila, por su parte, intentó justificarse diciendo que no quería lastimarme, pero que se había enamorado de él.

Doctora, ¿cómo puede alguien a quien consideraba mi hermana hacerme algo así? ¿Cómo sigo adelante después de una traición doble como esta? Necesito su consejo, por favor.



ojo al consejo

Estimada Sofía, entiendo el dolor y la confusión que sientes tras una traición tan profunda. Permítete sentir y procesar tus emociones; es normal estar dolida y decepcionada. Recuerda que su traición no define tu valor como persona. Esto dice más de ellos que de ti. Rodéate de gente que te quiera y te respete genuinamente. Con el tiempo, descubrirás que puedes reconstruir tu confianza.

CONSEJO SENTIMENTAL



FORMAS DE DISFRUTAR TIEMPO DE CALIDAD EN PAREJA

Compartir tiempo de calidad es fundamental para fortalecer cualquier relación. Explorar los gustos e intereses de tu pareja no solo enriquece la conexión, sino que también crea recuerdos juntos. Descubran más sobre sus hobbies y actividades favoritas.

TRABAJAR EN EQUIPO EN LA COCINA

La relación debe ser un equipo, así que plantea con calma que necesitas ayuda en la cocina. Si no sabe cocinar, pueden aprender recetas sencillas juntos y convertirlo en una experiencia compartida. Dividan responsabilidades.

CÓMO LIDIAR CON EL CANSANCIO EN EL SEXO

El cansancio o la falta de conexión pueden hacer que uno de los miembros de la pareja se quede dormido inmediatamente después de la intimidad. Hablar sobre cómo se siente física y emocionalmente en la relación es clave.

¿QUÉ SIGNIFICA?

ÁVIDO. Alguien que tiene un deseo intenso o ansia por algo, generalmente de manera excesiva.
SINÓNIMOS: ansioso, codicioso, deseoso.
ANTÓNIMOS: indiferente, desinteresado.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5324

	9							
		5			3	4		
2		4	9	8				5
4			6	5			3	1
	7	6	3		2		8	4
		8	4		7			
5				3				
9	4		8	6			5	
				7		3		6

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5323

5	8	6	4	2	1	3	9	7
3	1	2	8	9	7	6	5	4
9	7	4	5	6	3	1	2	8
1	2	5	3	4	6	7	8	9
4	3	9	1	7	8	5	6	2
8	6	7	9	5	2	4	1	3
7	9	3	2	1	5	8	4	6
6	4	1	7	8	9	2	3	5
2	5	8	6	3	4	9	7	1

PUPILETRAS

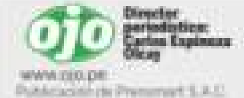
O A T E L C I C I B I A U T O M O V I L O B Q K
U N M B X X J C N I T A P O N O M O B X B V P T
Y V S W F U R G O N E T A Y P R L A R A G O N J
G T M S V A Z O R R A C R E T O O C S P V M D P
K P S R R A S C A C I E L O S X C O C H E I A K
V E L E R O L C G B A R Q U I L L A N K O I O Q
C A M I O N R O S A N V T R I N E O F M V E R N
O T O M V D P E D E E B L J Q J V E T N E I H K
J A A H U S L A T N U R F H H F R Y A T B T X L
T D Y T S I U X T P O Q O H B R A R H L K R R F
U G X X R P C B S I O G L P Y W T N C K H V O O
H O X R L W K A O O N C Y O U X F W N A Q C K C
I A A T A X I S T T O E I W M E C A A N R A I A
E C Z F O G S R X R U K T L J E R J L A P D B K
D S U B I N I M G W E A A E E A R T B W Y S P O
M V K A S L A B S H A N X C W H T R O L E B U S

CLAVES DEL DÍA

TEMA: MEDIOS DE TRANSPORTE

AUTOMÓVIL
BICICLETA
BARCO
AVIÓN
TREN
CAMIÓN
AUTOBÚS
MOTO
TRANVÍA
SUBMARINO
HELICÓPTERO
LANCHA
CARROZA
PATINETE
BARQUILLA
BALSA
RASCACIELOS
TRINEO
REMOLQUE
SCOOTER
METRO
TROLEBÚS
MINIBÚS
FURGONETA
MONOPATÍN
CARRILES
VELERO
FERRY
COCHE
TAXIS
AEROPUERTO
GÓNDOLA

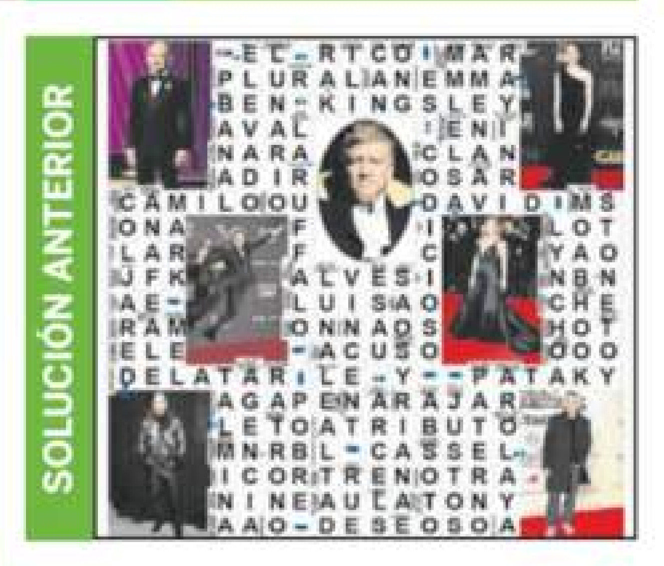
SOLUCIÓN PUPILETRAS


Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774. Redacción: (00) 403-1111 anexo 1222, redaccion@prensmart.pe. Publicidad: 708-6000. Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR







REFRÁN: LA CARIDAD BIEN ENTENDIDA EMPIEZA POR CASA.

Significado: Primero se debe cuidar de uno mismo o de los más cercanos antes de ayudar a los demás.

CINE

cataujo@hotmail.com / Nº 6489

REFRAN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿LOS CALAMBRES EN EL AGUA SE RELACIONAN CON LA COMIDA?

➔ Es común escuchar que nadar justo después de comer puede causar calambres, pero ¿es realmente cierto? Los calambres musculares en el mar o en la piscina tienen múltiples causas, y la relación con la comida no es tan directa como se cree.

➔ Tras una comida, el cuerpo desvía parte del flujo sanguíneo hacia el sistema digestivo, lo que podría reducir la disponibilidad de sangre en los músculos activos durante la natación. Sin embargo, este efecto no es suficiente para provocar calambres en la mayoría de las personas.

➔ Más bien, los calambres suelen deberse a deshidratación, fatiga muscular o desequilibrios de minerales como sodio, potasio y magnesio. Además, nadar en agua fría o realizar movimientos bruscos también incrementa el riesgo.

➔ Aunque no es necesario esperar horas para nadar después de comer, escucha a tu cuerpo y evita esfuerzos intensos si te sientes incómodo.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com